

# Overload - mein 17227. Tag



urz vor dem Urlaub das altbekannte Spiel: *Zuviel, zuviel, zuviel!* Heute war der vorletzte Arbeitstag, und der Berg will und will nicht weniger werden. Das zehrt an den Kräften, doch woran liegt das nur?



Wollen wir 'mal offen und ehrlich sein, ich bin ja doch mein eigener Chef. Da haben wir also schon den Übeltäter bei der Hand. *Er hat sich zuviel vorgenommen.* Nun, ich geb's ja zu und bin zerknirscht, wieder einmal, und werde es so lange sein, bis ich innerlich bereit bin, mich nicht mehr zu überlasten. Wann habe ich endlich genug? Wie sagt man denn so schön:

*Nur der Dumme macht immer dieselben Fehler,  
der Weise macht jeden Tag neue!*

Na, dann besteht ja wenigstens noch Hoffnung! Also, es ist schon spät, ich mach' jetzt Schluss . . .

---

## Vergeben, Lektion 1



ierhefe ist ein „Wundermittel“ für die Jugendlichkeit des Körpers. Das wussten bereits die alten Phönizier und Ägypter. Meine tägliche Portion Bierhefe – dafür geh' ich meilenweit! Da ich kein Auto zur Verfügung habe, radle ich einmal die Woche Berg rauf, Berg runter, zur nächsten Privatbrauerei, um mir meine Wochenration abzuholen. Da es nur eine kleine Brauerei ist, haben sie wenig Bierhefe; deshalb rufe ich jedesmal an, frage, ob ich etwas bekommen kann, und dann tret' ich in die Pedale. Gestern: „Kann ich kommen?“ – „Moment, i guck môl...i kô vo dr obergäriga was abschöpfa, isch dees ok?“ – „Ja, gerne!“ – „Wann kommed se denn?“ – „Kurz nach sechs!“ – „In Ordnung, i schtells dann raus ums Egg!“ – „Alles klar, vielen Dank.“ Strampel, strampel, schwitz, schwitz, kurz nach sechs, ist kein Witz: ich bin ich da, schau' ums Eck, nichts steht da, Hefe weg! Aaaaaarrrrg! Da beißt man wirklich ins Gras. Alles Toben hilft nichts. Feierabend, niemand mehr da. Auf dem Rückweg übe ich Vergebung. Dem Braumeister, der's vergessen hat – das fällt leicht,

schließlich vergesse ich auch oft Dinge, die mir persönlich nicht so wichtig sind. Mir selbst - das fällt schon deutlich schwerer, schließlich habe ich doch keine Fehler gemacht, oder? Oder doch? Brauche ich wirklich die Bierhefe? Intuition sagt: „Ja“. Warum ging das heute schief? „Na, überleg' mal.“ Ich überlege, und langsam stellt sich das Gefühl ein, dass es mit persönlicher Überforderung und Arbeitsüberlastung zu tun haben könnte. „Sorge für bessere Regeneration und genügend entspannenden Ausgleich, dann regenerieren wir dich, und du kannst Bierhefe bekommen.“ Das sagt nicht der Braumeister, sondern meine innere Stimme. Dankeschön, habe verstanden. Eigentlich weiss ich das schon seit Jahren. Aber... - nein, kein aber, fang endlich an, tu den ersten Schritt! Also: früher Feierabend machen, die Arbeit läuft nicht davon, morgen ist wieder ein Tag. Früher losradeln, so dass der Braumeister noch im Haus ist. Mal sehen, was passiert...

---